

Консультация для молодых педагогов.

Гигиена детей дошкольного возраста



подготовила старший воспитатель

Шарудилова В.А.

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

Обучение дошкольников гигиене - задача не только родителей, но и воспитателей, поэтому желательно обеспечить полную согласованность требований ДОУ и семьи ребенка. Важно выработать общие критерии оценки отдельных действий, и в саду, и дома четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи.

Дошкольникам необходимо сообщать элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены детей, раскрывать их значение для каждого и для окружающих, воспитывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам. **К главным научно-методическим приемам обучения относятся наглядные, словесные, игровые и практические.** Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он учится все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или иное задание, а в дальнейшем предоставляет ему большую самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все выполнил, следит ли он за личной гигиеной детей, нужно на протяжении всего дошкольного возраста.

Гигиена детей: режим дня

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

Умывание – первый этап гигиены дошкольников В умывальной комнате ДОУ должно быть достаточное количество раковин необходимого размера. Детям должно быть удобно и приятно умываться: высота умывальников должна соответствовать росту малышей (высота струи воды над уровнем опущенной и согнутой в локте руки должна быть около 10 см). Если при умывании детям приходится высоко поднимать руки, то вода может затекать в рукава. Размер куска мыла должен быть таким, чтобы ребенок мог свободно взять его рукой; у каждого умывальника необходимо разместить две мыльницы с мылом. Вода должна быть комнатной температуры. Ребенку нужно объяснить, что по правилам гигиены детей, **до начала мытья рук следует закатать рукава.** Надо также показать, как правильно намыливать и мыть руки и лицо, как вытираться после умывания. Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Воспитатель организует умывание так, чтобы не создавалось очереди. **Педагог напоминает детям, чтобы они не забыли закатать рукава, расстегнуть воротники платьев или рубашек. Следит, чтобы дети умывались тщательно, вытирались досуха своим полотенцем.** Длина детских полотенец не должна превышать 100 см, на вешалке **над каждым полотенцем размещается индивидуальная картинка.**

Контролируя процесс умывания, медицинская сестра отмечает ход гигиены детей: все ли подготовлено для умывания: на месте ли мыло, у всех ли детей есть полотенца, наполнены ли водой умывальники (при отсутствии водопровода); чем заняты дети, которые ждут умывания или уже умылись; тщательно ли умываются дети, хорошо ли вытирают руки, помогают ли им взрослые и в чем; длительность умывания.

Гигиена полости рта у дошкольников Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после обеда полоскать рот теплой водой. Маленьким детям первое время это дается с трудом, но, повторяя нужные движения за воспитателем и старшими детьми, они постепенно привыкают правильно полоскать рот. С 3-4-летнего

возраста детей надо приучать чистить зубы правильно, выполняя необходимую гигиену полости рта у дошкольников: верхние зубы - сверху вниз, нижние - снизу вверх с наружной и внутренней сторон.

В группах с круглосуточным пребыванием дети чистят зубы перед сном, а утром после сна полощут рот. Рекомендуется постепенно приучать детей к твердой пище, при ее пережевывании усиливается работа челюстных мышц. Но грызть орехи детям не следует - можно испортить зубы. ***Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.***

Пользование носовым платком – основа гигиены детей В кармане у дошкольника всегда должен быть чистый носовой платок. С самого начала второго года жизни можно приучить ребенка к платку. Если малышу регулярно вытирать грязный нос, то после двух лет он будет просить об этом сам. При насморке не следует заставлять ребенка сморкаться часто: воспаленная слизистая оболочка от частого сморкания еще больше раздражается. ***Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю***, иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха. Обучать этому нужно осторожно, не зажимая ребенку нос слишком сильно. Неприятные резкие движения взрослых во время обучения гигиеническим навыкам, вызывающие у ребенка боль, - основная причина нежелания и даже сопротивления малышом тому, чтобы приобщаться к гигиене детей.

Купание как элемент гигиены детей дошкольного возраста Купание и умывание должны быть приятны малышу. Если в глаза попадает мыло, а воду льют такой сильной струей, что он захлебывается, если вода слишком холодна или слишком горяча, то неудивительно, что ребенок будет сопротивляться купанию. Когда взрослые поступают бережно, то ничего, кроме приятных ощущений, купание вызвать не может. После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезно принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. Температура воды (как при всех общих водных процедурах) вначале должна быть близкой к температуре тела. К концу приема душа ее можно снизить на 2 °С по сравнению с первоначальной, потом опять повысить и снова снизить. Если же душа в квартире нет, детей с 3-4 лет следует приучать мыться по утрам до пояса. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Раз в неделю кроху купают особенно тщательно (в этот день моют и голову с шампунем). Если ребенок ежедневно не принимает душ или ванну, то его надо купать два раза в неделю. Ноги надо мыть не только перед ночным сном (даже если общая водная процедура противопоказана), но и перед дневным. Особенно важно соблюдать это правило летом.

Гигиена волос и ногтей у детей В волосах накапливается пыль, смешиваясь с кожным салом, она оседает на коже, что создает благоприятные условия для развития болезнетворных микробов. Поэтому малышам дошкольного возраста нужно подстригать волосы, чаще их мыть, ***причесывать не реже двух раз в день***, выполняя необходимую гигиену детей. Девочкам, у которых длинные волосы, можно завязывать их небольшими бантиками или заплетать в косички. В детском саду, как и дома, ***у каждого малыша должна быть своя расческа. Расчески еженедельно моют щеткой с мылом и хранят в отдельных футлярах или в гнездах на вешалках для полотенец.***

В этом возрасте дошколята не способны сами ухаживать за ногтями. Их подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой.

Гигиена детей: приучение к опрятности Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви малыша. Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде или обуви,

он должен привыкать устранять его - самостоятельно или с помощью взрослых. Запачкалась рубашка или платье - нужно принести чистые и помочь переодеться, промокли ботинки - необходимо переобуться. Расстегнулась пуговица, развязался шнурок - следует попросить ребенка застегнуть или зашнуровать. Если с раннего возраста обращать внимание малыша на неопрятность - через некоторое время он начнет ощущать потребность в чистоте и будет испытывать своеобразное неудобство, пока не приведет себя в порядок - сам или с помощью взрослого. Воспитать у малыша привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное - делать это последовательно. Также нужно помнить, что в дошкольном возрасте крохи особенно склонны к подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.

В режимных процессах у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдения общепринятых норм, этикета. В процессе приема пищи происходит формирование следующих культурно-гигиенических навыков: мыть руки перед едой; аккуратно есть; брать хлеб столько, сколько съешь; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; уметь обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом; тщательно пережевывать пищу.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепилась, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении.

Профессиональная обязанность воспитателя ДОО – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Однако не следует превращать прием пищи в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. В данном случае этой средой являются взрослые в дошкольном учреждении. Культурой еды и общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Усложнение задач формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

1 мл. группа (2 -3 года)

- сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды (сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул;
- закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;
- сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

2 мл. группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;
- сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой – со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.

средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

старшая группа (5 -6 лет)

- закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

подгот. группа (6 -7 лет)

- закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой; благодарить взрослых.

Методы и формы организации работы с детьми:

1. Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)
2. Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)
3. Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)

Проблемы с питанием: плохой аппетит или?

Воспитать у ребенка есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Важно выяснить *причины возникновения плохого аппетита*:

- наличие разных заболеваний, проблем со здоровьем (повышенная возбудимость, недостаточная деятельность слюнных желез, глисты, увеличенные миндалины);
- ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например, обиды или огорчения;
- несформированность правильного отношения к еде (привычка есть однообразную пищу или только любимые блюда, отсутствие привычки самостоятельно принимать пищу);

Условия воспитания положительного отношения к еде (в основе лежит индивидуальный подход и валеологическое просвещение):

- удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;
- благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;
- разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;
- исключение агрессивных методов воздействия (угрозы, принуждение, наказание), нежелательно заставлять ребенка есть без аппетита;
- постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде (тем детям, которые привыкли есть дома только одно блюдо (первое или второе), надо обязательно давать неполную норму);
- оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность (для детей, у которых нет навыка самостоятельного приема пищи);
- позволить детям запивать пищу компотом, киселем, соком или просто теплой водой –тогда они охотно едят (для детей, которые с трудом глотают пищу);
- во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОУ.

Преимущества совместного приема пищи педагога и детей:

- завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья;
- между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Порядок действий по организации приема пищи:

1. Подготовка к приему пищи. Соблюдение гигиенических требований (мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы промыть горячей водой с мылом. Помощник

- воспитателя обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду)
2. Гигиенические процедуры: валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования (старший возраст); самоконтроль детей; оценка деятельности.
 3. Сервировка стола: организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.
 4. Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

Организация дежурства

Общие требования:

- дежурство носит характер поручений;
- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;
- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);
- назначают по 1 дежурному для каждого стола;
- поощрение и благодарность за помощь;

младший возраст:

- к концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею;
- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

средний возраст:

- сервировка стола под руководством взрослого;
- уборка использованных салфеток;
- составление грязной посуды стопкой в центре стола.

старший возраст:

- сервировка стола (самостоятельно под присмотром взрослого);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);
- уборка грязной посуды и использованных салфеток.

Сервировать стол – это значит подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к приему пищи?

Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

- на чистый стол постелить скатерть, ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев;
- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо);
- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (не ломается!);
- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз (когда едят суп, ведут ложку от себя); если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке (ножом нарезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем);
- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;
- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке;
- все блюда разливаются согласно *возрастной норме*:

а) ясли: каша, суп, компот, чай - 150 гр., для вторых блюд, 70 гр.(котлета) + 120 гр. (гарнир),

хлеб -20 гр. ржаной и 30 гр. пшеничный;

б) сад: каша, компот, чай -200 гр., суп - 250 гр., для вторых блюд, 80 гр. (котлета) + 150 гр. (гарнир), хлеб -30 гр. ржаной и 30 гр. пшеничный;

Однако помните: большие порции способствуют снижению аппетита, поэтому возможно деление подачи вторых блюд (например, гарнира из гречневой каши) на несколько порций.

- раскладка блюд на тарелках должна быть эстетически привлекательной;

- при подаче кисломолочных продуктов можно добавлять по вкусу сахар (непосредственно в чашку ребенка);

- для детей младшего возраста возможно деление пирожка, булочки пополам (разрезание);

- по мере съедания блюд необходимо убирать грязные тарелки.